**מקומו של העצמי בחיים**

**בצל המוות**

דוד ויז'נסקי DipAc, BSc

היחידה לרפואה אינטגרטיבית

המרכז האונקולוגי דוידוף, בי"ח בילינסון

תוכן עניינים

מבוא.......................................................................................................3

העצמי – ניכור מול התנתקות......................................................................4

מידת הקרבה אל עצמי..............................................................................6

* בגידת הגוף וניכור עצמי..................................................................6

התנתקות מהעצמי באסכולות פילוסופיות שונות............................................10

* ויתור על היאחזות כאמצעי להתנתקות מהעצמי (בבודהיזם)................10

"אני" כחלק מהיקום................................................................................12

* האדם כחלק מהחברה האנושית – קונפוציאניזם..............................12
* המוות מעניק משמעות................................................................13
* הטבע כמעגל מורחב (דאויזם, בודהיזם).........................................15
* קוסמולוגיה קורלטיבית ומוות........................................................16

סיכום.................................................................................................19

ביבליוגרפיה........................................................................................19

מבוא

במהלך השנים במסגרת עבודתי כמטפל סיני במחלקה אונקולוגית בבילינסון ולאחר אינספור מפגשים עם חולי סרטן, כאלה שהבריאו וכאלה שהלכו לעולמם מצאתי עצמי יותר ויותר מהרהר בשאלת אושרו של האדם. מדוע שני בני אדם הנתונים במצב אובייקטיבי דומה מתנהלים בצורה כה שונה? במה נבדלת הפרספקטיבה שלהם על המצב? בעבודת סמינר קודמת ("מהות האושר, מאריסטו עד ז'וואנג-זה") ניסיתי לבנות מודל תיאורטי שיהווה בסיס ליצירה של מעין "סקאלת אושר" שתשמש אותי אולי בעבודתי במרפאה כדי לאמוד את תחושת ה-well being (הוויה טובה) שחווים מטופלים בתקופת הטלטלה הפיזית והנפשית שמחלת הסרטן כופה עליהם. מיקומו של המטופל על סקאלת האושר נקבעה על ידי נתונים שונים כגון יחסו כלפי מחלתו, מידת התמיכה לה הוא זוכה מבני משפחתו וסביבתו, האופן בו הוא מגשים עצמו בחייו, בבחירות שהוא עושה – קריירה, בת זוג, מקום מגורים ועוד נתונים שונים העשויים להעיד על מסוגלתו לשמר מצב נפשי טוב תוך כדי התמודדות עם מחלתו. שאלת ה-well being אף מתחדדת כאשר המטופל מוצא עצמו ניצב מול האפשרות האמיתית שחייו יינטלו ממנו. ההתמודדות עם נוכחות המוות בחיים תהווה את הציר לעבודה זו, ובעיקר תופנה תשומת הלב לאופן שבו תפיסת העצמי (SELF) משחקת תפקיד בהתמודדות הזו.

המוות הינו אירוע ודאי בחייו של כל פרט. בני אדם מפתחים אסטרטגיות שונות להתמודדות עם עצם הידיעה, וההתעסקות עם שאלת המוות גוררת אחריה דיונים פילוסופיים אינסופיים על משמעות החיים ועל אושר. אך רובנו איננו מבלים את ימינו שקועים במחשבות פילוסופיות על החיים והמוות או שחלקנו עושים זאת במשרה חלקית בלבד. מן ההיגיון שכובד משקלה של הידיעה על מותנו העתידי יכביד ויעיב על שמחת החיים, אך באופן די מפתיע רובנו משכילים בצורה לא רעה להתעלם מעובדה זו ולחיות בתוך בועת הזמן של ההווה והעתיד הקרוב. ייתכן שהעובדה שכעת אני בריא ומרגיש טוב וגופי מלא חיוניות ואת חותמת הבריאות קיבלתי בבדיקה הפיזיקלית האחרונה אצל רופא המשפחה שותלת בליבי את תחושת האומניפוטנטיות וגם מאפשרת לי להשלות את עצמי קצת שאולי, רק אולי יימשך המצב הזה לנצח... למה לא? מנגנון ההכחשה הזה עובד לא רק אצל אלה הנהנים מבריאות טובה. בעיות רפואיות שונות הנפוצות בקרב אוכלוסיה מבוגרת וקשורות לאורחות חיים כגון מחלות לב, לחץ דם, סוכרת גם הן בדרך כלל אינן נוטות לשתול את תחושת המוות בתודעתם. למעשה, מנגנון ההכחשה הינו חיוני לנו ומאפשר כנראה להתנהל בחיים בלי תחושה מתמדת של חרב המונחת על הצוואר, שהרי אילולי כך היה קשה לשמר פעולות מנטאליות כגון שמחה, אופטימיות, אמביציה, תכנון לעתיד וכו'. ואולם ישנן מחלות המאתגרות את מנגנון ההכחשה הכה חשוב הזה, נוכחותן מטילה צל כבד על חייהם של הלוקים בהן ועצם הגיית שמן מעורר מייד אסוציאציות של מוות. מחלות כמו איידס וסרטן על אף שסטטיסטית גורמים לפחות מקרי מוות בהשוואה למחלות לב ולחץ דם, המוניטין שלהן הוא כשל גזר דין, וככאלה הן עוקפות את מנגנון ההכחשה ומנכיחות בחייו של החולה את המוות כדבר מוחשי ואמיתי.

נדמה לי שכאשר אדם מתבשר ביום בהיר על מחלה קשה ולעיתים חשוכת מרפא בה הוא לקה והמציאות מולה הוא ניצב היא מאיימת ומפחידה, דווקא כאן הרגע בו שאלת האושר מתחדדת. זה גם רגע שבו המרכיב הטראנסנדנטי של האושר בהיעדר רווחה פיזית הופך לרלוונטי וחיוני יותר לרווחתו הכללית של החולה.

העצמי – ניכור מול התנתקות

במהלך שנות עבודתי עם חולי סרטן, ובאינטראקציות עמם, נחשפתי לקשת רחבה ביותר של תגובות אנושיות לחיים בצל המחלה. ישנם אלה השוקעים בתהומות הדיכאון, עוקבים בחרדה אחר תוצאות בדיקותיהם ומיטלטלים בין תקוה ליאוש כאשר התוצאות משתנות לטוב או לרע. הם חרדים לכל מיחוש בגוף או סימן המתפרש בתודעתם כעדות להתפשטות המחלה. לעומת זאת מזדמן לעיתים מטופל שתסמיניו הקליניים והמעבדתיים מצביעים על קיומה של מחלה קשה בגוף. בגין המחלה הוא נאלץ להפסיק לעבוד או לעסוק באותן פעילויות שהעניקו לו קודם לכן תחושה של סיפוק והגשמה עצמית. ולמרות זאת ובניגוד לציפיות, התנהגותו, טון דיבורו ושפת גופו מביעים מצב של אושר ורווחה.

המוות הוא רגע האמת, לא רק מבחינת היותו האירוע הודאי היחיד בחיינו אלא גם בהיבט פסיכולוגי עמוק. נהוג לומר שבני אדם חותרים חתירה מתמדת אחר האמת. חתירה זו מלווה בשאלות כמו מי אני?, למה נועדתי? האם הדרך שבה אני מנהל את חיי משקפת את "האמת הפנימית שלי"? האם ביחסי כלפי הזולת מעשיי וליבי שווים? האם אני מתפשר בבחירות שאני לוקח? האם אני עוטה על עצמי מסיכה כדי למצוא חן, כדי להתקדם בעבודה, כדי להשתלב? האם אני עומד נכוחה מול האמת הגדולה והודאית מכל, המוות? לאמיתו של דבר אלה החותרים בצורה נמרצת אחר האמת במהלך חייהם הם מטי מעט. אומן אמיתי הוא דוגמא למי שמנסה דרך יצירותיו לקלף את קליפות הבצל ולהישאר עם אמת מזוקקת. לרובנו לעומת זאת קל ונוח יותר שלא להתעסק עם שאלות כבדות משקל שכאלה ולהימנע מהן כמו סירה החומקת מסלעים בנהר. לעיתים אדם מרוב העמדות פנים ושקרים בהם הוא מתעטף במהלך חייו מאבד את היכולת להיות אמיתי, להיות עצמו. אך שקרים הם כמו ריאקציה ביוכימית בלתי יציבה שחייבת לשוב לאיזון אנרגטי אחרת תוצרי הריאקציה יחלו לפגוע בגוף, כמו רדיקל חופשי שמסב נזק חמצוני לרקמות. האמת מחפשת דרך החוצה ואם היא אינה מתגלה ואינה מקבלת הכרה התוצאה היא ביטוי פתולוגי בגוף הפיזי, כלומר מחלה. המוות הוא האמת היחידה שההתחמקות מפניה בלתי אפשרית והעמידה הכפויה מול המוות מניעה לעיתים אנשים שכל חייהם חיו בשקר לגעת סוף סוף באמת. דומה הדבר אולי לאדם הנמצא בסיטואציה מתמשכת הגורמת לו סבל רב (זוגיות רעה, עבודה בלתי מתאימה) אך על מנת שלא לטלטל את הסירה וכדי להימנע מעימותים וסערות הוא ממשיך לחיות בשקר ורק כאשר המצב מביא אותו לשפל העמוק ביותר והתחושה היא "שאין מה להפסיד יותר" רק אז הסכר נפרץ, המסכות מוסרות והוא מכיר באמת. וכך לעיתים כשאדם יודע כי חייו מתקרבים לקיצם הוא מרגיש שכבר אין טעם לתחזק את השקר, וכי לשם מה? בסוף הדרך הכל נפרם, הכל נפרש. התחושה עשויה להיות משחררת מאוד.

במפגשים אם מטופליי עניין אותי להתבונן בדרכים השונות בהן מתבטאת תפיסת "העצמי". תפיסה זו שונה מאדם לאדם והיא משפיעה לטעמי על דרכי התמודדותו עם נוכחות המוות בחייו.

בעבודה זו אבקש להתייחס לשני מצבים פסיכולוגים הקשורים בתפיסת העצמי. האחד – מידת הקרבה של אדם אל עצמו והשני – מידת ההתנתקות של אדם מעצמו. שניהם מצבים מנטאליים הנראים מנוגדים בכיוונם והשפעתם על נפשו של האדם אך למעשה כל אחד מהם נחוץ במידה מסוימת לצורך התמודדות עם המוות.

מידת הקירבה אל העצמי

בחלק זה אטען שככל שאדם קרוב יותר אצל עצמו (כמאמר השיר) כך טובה יותר יכולת ההתמודדות שלו עם המחלה המאיימת.

**בגידת הגוף וניכור עצמי**

מחלת הסרטן נבדלת במספר מאפיינים ממחלות אחרות ובעיקר בסבל הפיזי הרב אותו חווים חלק גדול מהמטופלים ובעיקר אלה המקבלים טיפולים אגרסיביים כנגד הגידול הסרטני. אחת ההשלכות של הסבל הזה היא תחושה הולכת וגוברת של בגידת הגוף וכתוצאה מכך הרגשת ניכור כלפי הגוף. ומכיוון שהגוף מזוהה בעיני רובנו עם "האני" הרי שמה שהאדם חווה זה למעשה התרחקות מעצמו. החיים מלאים בדוגמאות של התרחקות או חוסר נאמנות עצמית וחלקם כבר הוזכרו בהקשר לחוויית האושר או במקרה זה העדר האושר (דבקות במקצוע שנוא, זוגיות לא בריאה, התנהגות חיצונית שאינה משקפת את האמת הפנימית וכו'). לדעתי, ישנו דמיון מהותי בין תחושת הסבל והניכור הצומחת מתוך "חיים בשקר" לזאת הנחווית כשהגוף בוגד. יתרה מזאת, נסיוני הקליני לימד אותי כי תחושת הבגידה והניכור העצמי שמטופלים חשים בתקופת המחלה עוצמתית יותר ככל שבחייהם הפרטיים הם חשים את אותו הניכור. את ההקשר הזה אבקש להמחיש דרך דוגמא מעבודתי הקלינית. מרגלית (שם בדוי) היא אישה בת 52., נשואה ואם ל- 3 ילדים בוגרים. היא חולה במחלה ממארת עבורה מקבלת טיפולים כימותרפיים אחת לשבועיים. כעת המחלה אינה מתקדמת אך מרגלית נמצאת במעקב רפואי מתמיד מחשש להתפרצות חוזרת של המחלה. בילדותה גדלה בבית עקר מרגש. מהוריה מעולם לא קיבלה גילויי אהבה, עם בעלה התחתנה בשידוך ומאז ועד היום לא הרגישה קירבה אליו או הבנה ואהבה מצידו. הדפוס הזה הועבר גם אל ילדיה והיחסים עמם אינם טובים בהרבה. כעת כשהיא נתונה במצב הפגיע ביותר היא אינה מסוגלת לבקש תמיכה רגשית מבני משפחתה כי פוחדת ליפול עליהם לנטל. במהלך השיחות עם מרגלית אינני מצליח למקד את תשומת ליבה בנושא אחד למשך יותר מכמה שניות, היא קופצת מעניין לעניין בתזזיתיות וחוסר נחת.. כשאני מנסה להסב את תשומת ליבה לעניין היא מבקרת את עצמה בחריפות. היא מפגינה גם ביקורתיות וחשדנות כלפיי ועל כל שאלה שלי היא חוקרת מדוע שאלתי כך או כך? במקום עבודתה היחסים עם עמיתיה פגומים ומלאים בחשדנות וביקורת. נדמה כי היא הופכת כל אדם הנמצא בקירבתה לאויב, ואת עצמה גם כן. היחסים הפגומים עם עצמה באים לידי ביטוי גם בצורה בה היא חווה את ההשפעות הפיזיות של הטיפולים הכימותרפיים. כאשר היא חווה כאבים, בחילות או כל סימן פיזי אחר היא מייד מפרשת את התחושות הללו כהתפרצות חוזרת של המחלה הסרטנית. גופה, גם הוא אויב והיא חיה במצב מתמיד של דריכות וחשדנות ביחס אליו, ביחס אל עצמה. למעשה, הניכור העצמי של מרגלית כה עמוק עד כי קשה לחלץ ממנה רגש אוטנטי, משפט ישיר, מילה כנה, היא תמיד חרדה אך אף פעם אינה בוכה. בתוך תוכה חוששת שביטוי אמיתי של צער ישמש בידי מישהו בסביבתה (אחד "מאויביה") כנשק נגדה. מרגלית מעולם לא הייתה על קרקע יציבה בחייה, מעולם לא חוותה נינוחות, שלווה ושמחה אמיתית, ועכשיו כשהיא חייה תחת האיום הקיומי נדמה כי היא מתפרקת לגמרי. לעיתים אני מזהה אצלה איזו שהיא הבלחה של רגש כנה או חמלה עצמית. אני יודע שזו האמת הפנימית שמתאווה לבקוע החוצה מבעד לשכבות השקר מתוך בית האסורים בו הייתה כלואה שנים כה רבות. ואולי איזה קול בתוכה מנסה לומר לה... שעכשיו זה הזמן. עכשיו או לעולם לא.

הצד השני של המטבע הוא אהבה עצמית ושלמות נפשית שהם תולדה של חיים מספקים ומלאים בהגשמה עצמית.

אריה הוא גבר בן 60, נשוי ואב לארבעה, איש צבא לשעבר, אדם לבבי ושופע הומור. אריה חולה במיילומה נפוצה, מחלה שהתפשטה לחלקים רבים בגופו כולל העצמות. ביום-יום הוא סובל מכאבים בחלקים שונים של גופו במידה כזו שאיבד את יכולת ההליכה והוא מרותק לכיסא גלגלים. רשימת הבעיות הרפואיות הנלוות שלו ארוכה וכוללת מחלת לב, לחץ דם, דלקת פרקים ועוד. עד לפני 4 שנים היה אדם נמרץ, חזק, וכעת גופו הולך ונחלש. למרות מצבו הפיזי העגום, כשהוא נכנס לחדר המרפאה פניו מאירות, הוא מדבר בקול חזק וברור ומתלוצץ על נושאים שונים. מספר בגאווה על אישתו וילדיו ועושה רושם שאיש הצבא שבו האסרטיבי והחיוני עדיין מאוד נוכח. אריה הוא אדם שניתן בודאות לקבוע לגביו שהגשים את עצמו. בחירת הקריירה שלו נכונה ומתאימה לקווי אופיו, הוא גידל משפחה אוהבת שכעת לאור מצבו הבריאותי עושים כל מאמץ לשהות בקרבתו ולתמוך בו. על המגבלות והכאבים הפיזיים הוא מדבר באותו טון חיוני, ענייני, כאילו מדובר בעוד עניין מני רבים בחייו שיש להתמודד עמו. הוא אינו מתייחס למגבלותיו אלה כאל אויב כפי שנוהגת מרגלית לעשות. נדמה כי תחושת השלמות וההגשמה שחווה אריה בחייו מאפשרת לו להתעלות מעל הכאבים והמגבלות הפיזיות. אושרו אינו תלוי נסיבות או בשלמות גופו. דומה כי החיים בשלום עם עצמו, עם מי שהוא, הם שמעניקים לו את אושרו .

סוג זה של אושר שחווה אריה מתאים אולי לאחד מסוגי האושר שנידון באתיקה הניקומאכית של אריסטו, כזה שצומח מתוך הגשמה עצמית (או אאודמוניזם). בעבודת סמינר קודמת שלי "מהות האושר, תכלית מול שחרור, מאריסטו ועד Zhuangzi " בניתי סקאלת אושר אשר בתחתיתה הצבתי את ההדוניסט, זה התולה את כל אושרו ברווחה פיזית ובלעדיה הוא שוקע לתהומות הסבל. אריה ממוקם על הסקאלה במקום גבוה יותר מאחר ותחושת העצמי האיתנה שלו ולא רווחה פיזית היא המהווה את בסיס אושרו. [[1]](#footnote-1)

הפילוסוף Daniel Haybron במאמרו “Happiness and the Self” מביע את דעתו באשר לחלקו הזניח של ההדוניזם בזהות העצמית ובהגשמתה. הוא טוען שאין לחלק ההדוניסטי שוחר התענוגות שבקרבנו שום קשר לזהות העצמית או לטבע הרגשי שלנו. נטייתנו לתענוגות פיזיים לא קשורה ל-מי שאנחנו.[[2]](#footnote-2) בעבודת הסמינר על מהות האושר הצעתי מסקנה לפיה קיים יחס קורלטיבי בין הנטייה של האדם להתבוסס בסבלו לבין הניתוק מעצמיותו. דרך אחרת לומר זאת היא שככל שאני "מחובר" (בשפה ניו-איג'ית) יותר לעצמי, כך סבל מצד אחד ועונג מצד שני ימלאו תפקיד פחות משמעותי בחוויית האושר שלי.

אך האושר הממוקם במקום הגבוה ביותר על הסקאלה הוא כזה שנחווה במנותק מאותם מעגלים חברתיים, מקצועיים והוא בלתי תלוי בהשגת מטרות ארציות כגון הצלחה, מעמד, כבוד ואפילו בריאות. סוג כזה של אושר שאינו תלוי בדבר בא לידי ביטוי כחתירה לחיי עיון באתיקה של אריסטו, כלימוד לשם הנאה במאמרות של קונפוציוס, וכסוג של אידיאל טהור ב-Zhuangzi. בכל אחת מהאסכולות הפילוסופיות הללו המציגה גירסה משלה לאושר קיימת מידה מסוימת של הפחתה בחשיבותו של העצמי ואפילו במקרים מסוימים ביטולו (בעיקר בבודהיזם). ההפחתה בחשיבות העצמי מעניינת אותי במיוחד מאחר ולעיתים (לא קרובות) מזדמן לחדר המרפאה שלי מטופל, אשר על פי נסיבות חייו ועל פי כל הקריטריונים שאנו מורגלים לשפוט בהם בני אדם ולמדוד בעזרתם אושר, אמור להיות שרוי במרה שחורה, ובמקום זאת, פניו, טון דיבורו, הברק בעיניו מעידים כולם על מצב הפוך. המטופלים הללו (שאת סיפורה של אחת מהם אפרט בהמשך) אינם בודהיסטים או דאויסטים וגם לא קונפוציאנים. הם בני אדם שניחנו בתכונות אופי יוצאות דופן, המאפשרות להם לצאת קצת מעצמם, מסבלם הפרטי ולחוות את העולם בצורה טרנסצנדטית, תכונות שמשרתות אותם נאמנה בעת שהם מוצאים עצמם חיים תחת האיום של המוות. סקירה של כמה מהאסקולות הפילוסופיות הללו ואת הדרך שבה הם מתייחסים להפחתת ערך העצמי תסייע לי (כך אני מקווה) לפרק נושא זה לגורמים ולהבין מעט טוב יותר את אותה עוצמה שמאפשרת לאדם לעמוד מול המוות ללא פחד.

התנתקות מהעצמי באסכולות פילוסופיות שונות

פינגרט מצביע על העובדה שלאחר מותנו ממשיכים החיים בלעדנו ומשום כך מגוחך לחשוב על עצמנו כמרכז היקום. "בחושבי כך, האפשרות שאמות ואעלם מן העולם נדמית כאירוע עצום ונוראי. כיצד זה אפשרי שאפשרות זו לא תגרום לדיכאון עמוק?" [[3]](#footnote-3)

תורות מזרחיות כבודהיזם, דאויזם וקונפוציאניזם מלמדות את האדם להוציא עצמו ממרכז תשומת הלב של עצמו. לדעתי יש כאן תובנה שהיא משותפת לשלושתן שתפיסה אנתרופוצנטרית אינה בריאה לנפשו של האדם, מאחר ותפיסת האדם את עצמו כמרכז היקום היא מהות הבדידות.

**ויתור על היאחזות כאמצעי להתנתקות מהעצמי (בבודהיזם):**

ההיאחזות על פי הבודהיזם הינה תכונה אנושית אשר אדם במהלך חייו אמור להתנגד לה ולבטל אותה. סוגי ההיאחזות בהם נאבק המאמין הבודהיסט הינם רבים החל בהיאחזות בנכסים נצברים וכלה בהיאחזות בחברים וקרובי משפחה. האגו, כלומר תפיסת האדם את עצמו הינה גם כן אובייקט להיאחזות. [[4]](#footnote-4) כל דבר אשר האדם מנכס לעצמו במהלך חייו נתפס כהיאחזות פסולה. ובתוך כך ההיאחזות הבסיסית ביותר אשר ניתן לכנותה אולי – "אם כל ההיאחזויות" היא ההיאחזות בגוף, זו אשר אין חזקה ממנה והיא ההופכת את המוות, הלא הוא שלב ההיפרדות מהגוף, לאירוע כה קשה ומעורר אימה.

במסורת הטנטרית הטיבטית ישנו תרגול מדיטטיבי בשם "צ'וד" באמצעותו חותר המתרגל לבתר את ההיאחזות אל גופו ובמהלכו מדמיין את תהליך ביתור חלקי גופו והפיכתם למנחה עבור כלל היצורים הברואים. התרגיל המנטאלי הזה מקבל צורה ממשית בטקס קבורה ייחודי שעורכים הטיבטים עבור מתיהם ובו מממשים את רצונו האחרון של הנפטר לשמש בעצמו כמנחה עבור יצורים אחרים, המיוצגים על ידי נשרים אוכלי נבלות (ראה עבודת סמינריון קודם שלי בנושא זה). המנהג הזה רווי בכללי טקס ובסימבוליקה מורכבת שאמורים לסייע לנשמת הנפטר להתיר את ההיאחזויות שכבלו אותו אל החיים הארציים ולעזוב את העולם עם כמה שפחות רגשי חרטה. וכן, רבים מהמעשים והתרגולות והטקסים שמבצע המאמין הבודהיסט במהלך חייו קשורים בנתינה ונועדו לטפח חמלה ולהחליש את הקשר הרגשי לרכוש, לגוף ולאגו.[[5]](#footnote-5) הקשר בין חמלה אנושית ונתינה לבין הפחתה בערך העצמי וההשפעה שלהם על ההתמודדות עם המוות היא אם-כן מוטיב מרכזי באמונה הבודהיסטית והתרגול שימש (ומשמש עד היום) כמעין תרפיה נפשית שהתבססה על הבנת המנגנון הפסיכולוגי הזה.

עופרה (שם בדוי) היא מטופלת בת 43, נשואה ואם לארבעה בנים, מורה בחינוך המיוחד לתלמידים לקויי שמיעה. לפני 5 שנים אובחן אצלה גידול סרטני בשד ברמת סיכון גבוהה. במשך תקופה זו עברה טיפולים כימותרפיים, קרינתיים וכירורגיים ובשנים האחרונות נמצאת במעקב מתמיד כאשר הרופאים מזכירים לה תמיד את הסיכון בו היא נמצאת ואת האפשרות הסבירה שהמחלה תתלקח בבוא הזמן. עופרה מנהלת אורח חיים דתי ושייכת לזרם החסידי המתבסס ברובו על תפיסה רוחנית ובחינת הפנימיות של האדם. אך מעבר לזה עופרה היא אישה מיוחדת במינה. מאז אובחנה מחלתה היא החלה לעסוק בצורה נמרצת בעבודת התנדבות במסגרות שונות. היא מרצה באופן קבוע בפני נשים חולות סרטן, מלווה חולות בשלבים מתקדמים של המחלה ומעניקה להן תמיכה רוחנית, היא מקיימת ערבי העצמה לנשים ובאופן כללי חייה מלאים בפעילות למען הזולת. תוך כדי כך היא אינה מזניחה את עצמה (למרות שלעיתים צריך להזכיר לה) וחיי המשפחה והזוגיות גם הם תופסים חלק חשוב בחייה. בניהול מחלתה, עופרה עושה את מה שצריך, היא ממלאה אחר כל הוראות רופאיה והמטפלים השונים שלה, דואגת לגופה אך אינה עושה זאת באובססיביות. ההמתנות לתוצאות הבדיקות האונקולוגיות התקופתיות אינן מלוות בחרדה יתרה האופיינית לרבים מהמטופלים במצבה, וזאת למרות שעל פי נתונים אובייקטיביים החרב מונחת על צווארה. בשיחות עמה היא מספרת שפעילויות הצדקה מעצימות אותה ומכל אירוע היא יוצאת עם תחושה של עוצמה וחיוניות. עופרה איננה דווקא דוגמא למי שנוהגת בביטול העצמי, ה"אני" שלה מאוד נוכח, אך העיסוק בפעילות הפילנתרופית מסית את משקל הכובד הפסיכולוגי מעצמיותה וגורם, כך אני חושב להתרופפות ההיאחזויות ומכאן להפחתת הפחד מהמוות.

"אני" כחלק מהיקום

היכולת של עופרה להתמודד עם מצבה השברירי אינה רק תולדה של פעולות הצדקה שהיא עוסקת בהן אלא גם התפיסה העומדת בבסיס אמונתה שישנו כוח גדול יותר ביקום מעבר למה שחושיה הרגילים תופסים ביום יום. כיהודיה מאמינה היא רואה עצמה כאינדיוידואל אך גם כחלק ממעגל רחב יותר (העם היהודי) שלגביו ישנה תוכנית השגחה אלוהית. הפעילות החברתית רק מדגישה את היותה חלק מקבוצה גדולה של פרטים המחוברים יחד ברשת של ערבות הדדית. נראה שהיכולת להתחבר מנטאלית למעגלים קונצנטרים רחבים יותר מפחיתה את עוצמת תחושת העצמי ומכאן את הבדידות.

הבודהיזם הקונפוציאניזם והדאויזם מספקים גם הם תשובה פילוסופית לבעיית הבדידות ויוצרים סביב האדם מעגלים קונצנטרים כל אסקולה על פי דרכה.

**האדם כחלק מהחברה האנושית – קונפוציאניזם**

הקונפוציאניזם באופן שבו הוא בונה את ההיררכיה האנושית ויוצר רשת של קשרים בין אישיים גורם לאדם לראות עצמו כחלק מקבוצה ופחות כאינדיוידואל בעל אגו, רצונות משלו ואפילו זכות קיום עצמאית. מי שכן בוחן את הנושא של האינדיוידואל ואת החתירה אחר זהות עצמית דווקא בקונטקסט הקונפוציאני הוא הפילוסוף בן זמננו Tu Wei Ming אשר רואה את התפיסה הקונפוציאנית של פריחה אנושית במושגים של סדרת מעגלים קונצנטריים – עצמי, משפחה, קהילה, חברה, לאום, יקום. מסע החיפוש אחר זהות עצמית, לפי TU מוביל אותנו באופן פרדוקסאלי לביטול מסויים של העצמי וזאת כאשר אנו מבקשים להרחיב את תודעתנו מעבר לגבולות העצמי. בכל פעם שמתרחבים אל מעגל קרוב יותר אנו נאלצים לוותר על משהו – התרחבות אל מעגל המשפחה דורשת מאיתנו ויתור על צרכים אישיים, התרחבות אל המעגל הלאומי דורשת ויתור על נפותיזם, אל המעגל האנושי- ויתור על לאומנות, וכו''. TU מצטט את Wang Yang Ming המדבר על כך שנטייתו של האדם להתרחב מעבר למעגל הקטן ביותר של העצמי היא נטייה המוטבעת בו באופן טבעי והוא מבסס זאת בתחושת האמפתיה המתעוררת כאשר אדם רואה אחר במצוקה. לדעתו של TU ההשתייכות לחברה אנושית מסויימת היא שמעניקה לאינדיוידואל את זהותו.

**המוות מעניק משמעות**

לדעתו של TU המסקנה הנגזרת מהתפיסה הקונפוציאנית הזו לפיה הזהות האינדיבידואלית מעוצבת על בסיס השתייכות חברתית מובילה למסקנה שדווקא המוות מעניק משמעות לזהות החברתית והעצמית. חיי נצח הוא אומר, הם חיים של אבדן זהות. עובדת היותי אני, עם הזהות הספציפית שלי היא תודות לעובדה שחייתי בתקופה מסויימת בסביבה אנושית מסויימת.[[6]](#footnote-6) במצב דמיוני שבו הייתי זוכה לחיי נצח הרי שהייתי עובר מתקופה לתקופה, חי בתוך קבוצות חברתיות משתנות ושוהה ביניהן לא כ-"שייך" אלא כ-"משקיף".

זיגמונד פרויד מדבר בשבחי האופי בר החלוף של החיים: "הערך של האופי בר החלוף הוא דבר בעל ערך נדיר בתוך הזמן. ההגבלה בזמן של ההזדמנויות לחוות עונג מעלה את ערכן של חוויות אלה. "אני כופר ברעיון שהמחשבה על האופי בר החלוף של היופי יש בו כדי לקלקל את הנאתנו ממנו. בנוגע ליופי של הטבע, הוא שב ונולד לאחר ההרס של החורף". [[7]](#footnote-7)

האסוציאציה המיידית העולה אצלי היא של תאים סרטניים. המאפיין העיקרי של תאים אלה הוא רכישת היכולת, דרך שינויים מוטציונים, לבטל או לעקוף את מנגנון המוות התאי (אפופטוזיס). על ידי כך הופכים תאי הסרטן לאל-מותיים, כלומר ממשיכים להתחלק ולהתרבות מבלי למות כפי שקורה לתא רגיל אשר מגיע לסוף מחזור חייו. כחלק מהשינויים שעוברים התאים הללו בהפיכתם לתאי סרטן הם הולכים ומאבדים זהותם. בגוף בריא לכל תא ישנה זהות ספציפית בהתאם לריקמה אליה הוא משתייך. התא הסרטני מאבד תוך כדי הטרנספורמציה הסרטנית רבים מהמאפיינים הספציפיים המעניקים לו את הזהות הריקמתית שלו והופך על ידי כך לבלתי פונקציונאלי ולבלתי "שייך" וכך ככל שמתפשט הגידול בגוף והתאים הסרטניים עוברים מרקמה לרקמה כך הזהות שלהם מתטשטשת. מעניינת בעיני ההקבלה הזו בין תאים לבני אדם שאת התוקף שלה אפשר אולי לבסס על התפיסה הסינית הקורלטיבית הגורסת התאמה בין מיקרו למאקרו קוסמוס. התא הסרטני מזכיר ללא ספק את האדם ההיפוטטי האל-מותי של Tu Wei Ming.

אם-כן, הגירסה הקונפוציאנית (והניאו-קונפוציאנית של TU), מציעה לנו פשרה מעניינת לדילמה של התקרבות אל העצמי מול ניתוק מהעצמי. היא קובעת שלא רק ששניהם חשובים אלא שהם תלויים אחד בשני ואפשר ואף כדאי להשיג את שניהם. עופרה היא דוגמא טובה לכך מאחר והיא בונה את זהותה על הרחבת המעגלים הקונצנטרים סביבה.

תחושות של ניתוק וניכור קיימים ללא ספק בקרב בני אדם רבים אשר מסיבות שונות לא הצליחו ליצור סביבם מעגלים קונצטריים חברתיים. מטופלת אחרת שלי בת 65, רווקה וחיה בגפה לאחר שלא הצליחה במהלך חייה למצוא זוגיות ולהקים משפחה. היא סיפרה לי על תחושות הבדידות המלוות אותה בחיי היום יום. תיארה את עצמה כהולכת ברחוב עם תחושה חדה של חוסר שייכות ועם הרגשה ש"כאילו העולם סביבי הוא סרט שאני צופה בו מהצד, אך לא משתתפת". ולצד תחושת הניכור החברתי שהיא חווה, חזר שוב ושוב המוטיב של אובדן הזהות העצמית ושאלות קיומיות כגון, מי אני? למה אני כאן? ובעיקר – בשביל מי? קשה לה לשמר את תחושת הזהות העצמית במנותק ממעגלים חברתיים רחבים יותר. אחת מהמלצותיי אליה הייתה לעסוק בפעילות התנדבותית למען נזקקים. בזמנו סברתי שעיסוק מסוג כזה יפיג את תחושת הבדידות שלה. כעת אני גם מבין שפעילות כזו מצד אחד יש בה כדי להרחיב את "מעגלי ההתחברות" שלה ומצד שני היא עשויה להסיט את תשומת ליבה מעצמה ולאפשר לה לתפוס את עצמה לא כאי בודד ויחיד בחשיבותו בעולם אלא כרכיב נוסף מני רבים בפסיפס של האנושות.

**הטבע כמעגל מורחב (דאויזם, בודהיזם)**

מקריאה של Tu Wei Ming נדמה לי שהוא רואה את המעגלים הקונצנטרים המרחיבים את עולמו של האדם כחסרי גבולות מכיוון שהוא מותח אותם אל מעבר לתחום האנושי אל עולם החי והצומח ואפילו אל עולם הדומם. האדם, הוא אומר, ירגיש אמפתיה לא רק כלפי מצוקתו של הזולת אלא גם עצבות למראה כלב שנדרס או צמחייה נרמסת ואפילו כלפי הריסות אבן.

תחושת החיבור עם הטבע העצום והעוצמתי גם היא מביאה להסטת תשומת ליבו של האדם מעצמו, מגופו, ממכאוביו. המרכזיות של "האני" מתפוגגת לנוכח עוצמתו של הטבע. לדברי שופנהאוור "החיים והמוות של האינדיוידואל הם לחלוטין חסרי משמעות כאשר מעבירים את תשומת הלב אל הטבע". [[8]](#footnote-8)

לבודהיזם תפיסה אנטי-אנתרופוצנטרית מובהקת ושוויונית כמעט ביחס למקומו של האדם בעולם הטבעי. הנושא של גלגול סמסארי והעובדה שנשמה יכולה לעבור מלשכון בגוף של בן אדם אל גוף של בעל חיים פרימיטיבי מורידה באופן דרמטי את חשיבותו של האדם ביחס לרכיבים האחרים של עולם הטבע (למרות שהבודהיזם כן קובע היררכיה עבור צורות חיים שונות) . כמו-כן, החמלה המופגנת בין אדם לחברו מתרחבת תחת הבודהיזם אל עולם החי כך שעל חייה של נמלה יש לחוס לא פחות מאשר על חייו של בן אדם. ולבסוף, תצורות טבעיות דוממות כהרים ואגמים מקבלים תארים של קדושה . טקס קבורת השמיים הטיבטי משקף אולי יותר מכל את הרצון של האדם להתבולל אל תוך הטבע ולהרגיש חלק בלתי נפרד מהטבע. ישנן השערות שונות לסיבת התפתחותו של המנהג הייחודי הזה בטיבט עם הטיפול יוצא הדופן בגופות הנפטרים. חלק מהסיבות הן דתיות וחלקן אקולוגיות. אחד ההסברים הרווחים בקרב בודהיסטים טיבטים רבים הוא שהאכלת הגופה לנשרים מאפשרת את שיבתו והתמזגותו של האדם שנפטר עם ארבעת יסודות הטבע שבטיבט הם- אויר, מים, אדמה וחלל. הנשרים ניזונים מהגופה ואז נוסקים מעלה לשמיים, את הפרשותיהם הם מטילים מטה אל האדמה והאגמים וכך ההתמזגות של גופת הנפטר עם יסודות הטבע מושלמת. [[9]](#footnote-9)

בדאויזם הסיני הרחבת המעגל אל הטבע באה לידי ביטוי בתפיסה הנטורליסטית. הטבע הוא אמת המידה לפיה אדם מתנהל בעולם (כפי שהחברה האנושית ממלאת תפקיד זה בקונפוציאניזם).

הדאויזם מכשיר את האדם להתאים את מעשיו והתנהגותו לעקרונות הטבע בתוכו הוא חי. הגישה הנטורליסטית הזו באה לידי ביטוי גם בהיבטים השונים של הקוסמולוגיה הקורלטיבית שעל בסיסה התפתחו המודלים של Yin ו-Yang ו-5 הפאזות- עץ, אש, אדמה, מתכת ומים. הקורלטיביות מתבטאת בכך שמושגים אלה משמשים כשמות של קטגוריות שתחתיהן מסווגות תופעות טבע שונות המהדהדות בתדר דומה או באיכות דומה. לדוגמא, תחת פאזת העץ מסווגים בין השאר איבר הכבד, רגש הכעס, שעות הבוקר, עונת האביב וכיוון מזרח. קור פיזי בגופו של אדם מתאים קטגורית לקור אקלימי וכך גם חום, יובש ולחות. חשיבה קורלטיבית מכשירה את האדם לחשוב על עצמו תמיד במושגים של הסביבה הטבעית בה הוא חי, ולא רק זאת אלא גם לראות עצמו כחלק אינטגרלי מסביבה זו. הקורלציה המשולשת המפורסמת "שמיים – אדם – ארץ" היא הביטוי לתפיסה זו.

**קוסמולוגיה קורלטיבית ומוות**

כיצד משפיעים המודלים הקורלטיביים הסינים על תפיסת המוות? ראשית, חשוב לציין את המאפיין החשוב ביותר של הקוסמוס הסיני והוא מעגליותו. סמל ה-Tai Ji המהווה מעין מודל גראפי בסיסי של היקום צורתו עגולה, ה-Yin תמיד מוליד את ה-Yang וחוזר חלילה, החורף תמיד מוליד את האביב והלילה את הבוקר. האדם, כמיקרוקוסמוס של הטבע גם הוא מתנהל במחזורים מעגליים על פי המודל של הטבע ולפיכך שינה וערות, חיים ומוות מסווגים תחת קטגוריות משותפות ומתאימים גם למחזורי הזמן המעגליים של הטבע. תפיסת עולם המתבססת על קורלציות אלה עשויה להוביל למסקנה כי גם מקטע הזמן הארוך ביותר בחייו של אדם קרי, לידה – התבגרות - בשלות – זקנה – מוות גם הוא מעגלי, ומכאן שהמוות אינו בהכרח סוף פסוק או שלפחות ישנו איזה שהוא חלק באדם אשר נולד מחדש לאחר מותו. ניתן היה להניח שמודל מסוג זה יוליד אמונה בגלגול נשמות וחיים אחרי המוות אך לא זה ולא זה קיימים בדאויזם וגם לא בקונפוציאניזם הסיני מאחר והעיסוק בעל-טבעי לא חדר לאסכולות אלה. מה שכן קיים בתודעה הסינית בהקשר למוות היא תחושת ההגיון הפנימי באופן שבו החיים מתחילים ומסתיימים, התובנה שכך הטבע מתנהל, והטבע הרי אין בו רבב והוא העיקרון המוסרי על פיו כל דבר בעולם פועל. וכפי שאומר Zhuangzi: "החיים והמוות נקבעים על ידי השמיים, בדיוק כפי שהיום והלילה נקבעים על ידם. זהו טבע הדברים ואין לנו דרך לשנותם. [[10]](#footnote-10) תפיסה כזו יכולה להיות מצע פילוסופי טוב עבור אדם להשלמה עם זקנתו וגם עם מותו.

Zhuangzi אשר לקח את תורת הדאו של לאו-זה ויצק בה תכנים פסיכולוגיים, הוריד את הרעיונות הדאויסטים מהרמה הקוסמית והמדינית אל האינדיוידואל וחיבר אותם לכדי דיון על אושר ועל צורת התנהלות נכונה בעולם. התפיסה שנידונה זה עתה באשר לביסוס היחס כלפי המוות על הבנת דרכו של הטבע היא גם הבסיס ליחסו של Zhuang Zi אל המוות. מסריו של Zhuang Zi (כפי שהם מובאים במאמר Death in the ZhuangZi) רלוונטיים במיוחד לתפיסה זו. "השלם עם המוות שלך ושל אחרים בשויון נפש שבו יש לקבל כל סוג של שינוי". "קבל באהבה את החיים והמוות כחלק מהמחזוריות של הטבע". "אין כזה דבר מוות שאינו בזמנו או שמגיע מוקדם מדי" ובעת פטירתה של אשתו אמר ז'וואנגזה: "...אז עכשיו התרחש שינוי נוסף והיא מתה. זה כמו אביב, קיץ, סתיו וחורף, שינוי וטרנספורמציה. זוהי דרך הדברים...". [[11]](#footnote-11) ומרקוס אורליוס מוסיף תובנה על היחס השוויוני כלפי הלידה והמוות: "המוות הוא כמו לידה, עוד אחד מסודות הטבע, סינתיזה שנוצרה מיסודות זהים והתפרקות חזרה אליהם. זהו אינו מצב שאדם צריך לחוש בגינו רגשות אשם, מאחר ובשום דרך אין הוא עומד בניגוד למצבו הטבעי כישות רציונאלית". [[12]](#footnote-12)

הטבע כאמור מייצג את האמת המוחלטת והוא נטול רבב ואם האדם הוא תמונת ראי של הטבע הרי שאין דבר ש**אינו נכון** ממה שקורה לנו. גישה זו אינה מאפשרת לאדם להתייחס אל גופו כאל אויב בוגדני או אפילו אל הטיפול במחלתו כאל מלחמה (כפי שנהוג היום בז'רגון הציבורי והרפואי – ראה כותרות עיתונאיות כגון "הרב עובדיה יוסף נאבק על חייו").

**ריקי (שם בדוי)**

ריקי היא מטופלת שנפטרה לאחר התמודדות ארוכה עם סרטן השחלות, מחלה חשוכת מרפא. גם היא בדומה לעופרה ובדומה לאריה הייתה דוגמא מופתית ליכולת להתעלות מעל הסבל הפיזי, מעל המחשבות התורדניות ומעל תחושת הבגידה של הגוף. אלא שעבורה היה הטבע מקור ההתעלות וההתחברות. כמעט כל יום מאז שהיכרתיה הייתה עושה פעמיה אל חוף ים פראי במיוחד, שוהה על החול מביטה במסלולה של השמש השוקעת ונכנסת לשחיות ארוכות בים הפתוח, ממש כמעט עד יומה האחרון. בשום מקום אחר לא חשה כפי שחשה שם. זכורות לי מילותיה "על חוף הים אני שוכחת את עצמי, שוכחת שאני חולה, אין שום דבר, רק אני והטבע". הרגשתי מריקי, במיוחד לקראת סוף חייה שהשהייה בסמיכות לטבע מעניקה לה עוצמות אדירות. אני מדמיין אותה יושבת ומסתכלת יום אחר יום על התנועות המחזוריות של הטבע, על השמש השוקעת שוב ושוב, על הצבעים המשתנים, על הגאות והשפל וחשה בתוך תוכה את ההיגיון הפנימי של הדברים ואת התחושה שגם מה שקורה לה אינו מנותק מהסדר הזה.

סיכום

בעבודה זו היה ניסיון לדלות תובנות אשר עשויות לשמש אותי באינטראקציות עם מטופלים ובמיוחד עם אלה הסובלים ממחלות חשוכות מרפא. בני אדם מקיימים במהלך חייהם מערכת יחסים ארוכה, סבוכה ומורכבת עם עצמם כפי שמציין זאת אליהו רוזנהיים בספרו "אדם נפגש עם עצמו". הם חותרים ללא לאות לעבר תחושה של אושר הנשענת על חוויה מתמשכת של שלמות, הגשמה עצמית ופה ושם איזו התעלות רוחנית. מערכת יחסים זו עומדת למבחן במיוחד במצבי דחק אז נדרש האדם לגייס רזרבות של משאבים נפשיים בתקווה שהם עומדים לרשותו. המפגש עם המוות הוא מקרה בוחן מובהק לזמינותם של משאבים אלה ולנוכח הנטייה לניכור עצמי וגם ליכולת להמשיך ולנהל מערכת יחסים תקינה עם העצמי. מעבודה זו עולה כי ביחס לעצמי מה שנכון הוא איזון עדין בין השמירה והטיפוח של הזהות העצמית (ולפעמים מצב הדחק דוחף אנשים לגלות רבדים בעצמם שהיו חבויים) לבין ויתור על חלקים מהעצמיות והתרחבות אל מעגלים קונצנטריים חיצוניים יותר.

בבליוגרפיה

1. Haybron, Daniel M. Utilitas: *Happiness the Self and Human Happiness,* A Journal of Utilitarian Studies, 20(1), 21-49, p.29 March 2008

2. Herbert Fingarette, *Death Philosophical Soundings,* p.18, Open Court, Chicago, Illinois.

3*. Introduction to Buddhism*, Brian Peter Harvey

4. Lin Yu Tang, *Chod in Limitless Onness*

5. *Machig Labdron and the Foundations of Chod*; Jerome Edou; 1996 Snow Lion Publications, Ithaca, New York.

6. Kalsang Gyal & Degee Droma, *Investigation of the Origin of the Tibetan Sky Burial Ritual,* Journal of world religions research, 1994, Vol.4, Beijing.

7. Mark Bergson, *Death in the Zhuangzi, Mind, nature and the Art of Forgetting,*

1. סקאלת האושר אותה בניתי בעבודה הנידונה כוללת את ההדוניסט בתחתית, מעליו את האאודמוניסט של אריסטו (זה המצטיין בעיסוקיו הארציים), מעליו את האדם המחובר באופן המלא ביותר לעצמיותו ומעליו את האדם החווה אושר במנותק מהמעגלים הארציים של החיים. כאן נכללים חיי עיון וכן תורות מזרחיות שהוזכרו. [↑](#footnote-ref-1)
2. Haybron, Daniel M. Utilitas: *Happiness the Self and Human Happiness,* A Journal of Utilitarian Studies, 20(1), 21-49, p.29 March 2008 [↑](#footnote-ref-2)
3. Herbert Fingarette, *Death Philosophical Soundings,* p.18, Open Court, Chicago, Illinois. [↑](#footnote-ref-3)
4. רעיון ההיאחזות בבודהיזם הוא בחזקת ידע כללי אבל בכל זאת למען הסדר הטוב אני מצטט מ-Introduction to Buddhism מאת Brian Peter Harvey עמ' 2 [↑](#footnote-ref-4)
5. עיקר המידע על תרגול ה-צ'וד לקוח מתוך Lin Yu Tang, *Chod in Limitless Onness.* בעבודת הסמינר של "ביתוק ההיאחזות בטקס קבורת השמיים" ישנו פרק ארוך ומפורט על תרגול הצ'וד והקשר שלו לטקס קבורת השמיים. [↑](#footnote-ref-5)
6. Tu Weiming, *Confucianism and Ecology. The interrelation of Heaven Earth and Humans – beyond the enlightment mentality* p.17 [↑](#footnote-ref-6)
7. Herbert Fingarette, *Death Philosophical Soundings,* p.142, Open Court, Chicago, Illinois, [↑](#footnote-ref-7)
8. Ibid p.143 [↑](#footnote-ref-8)
9. Kalsang Gyal & Degee Droma, *Investigation of the Origin of the Tibetan Sky Burial Ritual,* Journal of world religions research, 1994, Vol.4, Beijing. [↑](#footnote-ref-9)
10. Mark Bergson, *Death in the Zhuangzi, Mind, nature and the Art of Forgetting, p. 191-193* [↑](#footnote-ref-10)
11. ibid [↑](#footnote-ref-11)
12. Herbert Fingarette, *Death Philosophical Soundings,* p.159, Open Court, Chicago, Illinois, [↑](#footnote-ref-12)